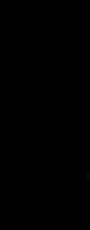
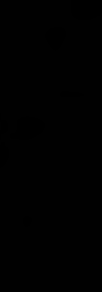
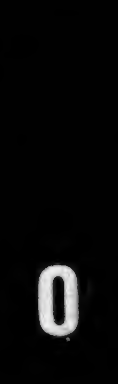
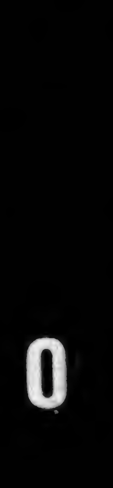
0 1 2 4

1979

1 1 4 0

ЛЕНИНГРАДСКИЙ
ОПЫТНЫЙ
ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ
ЗАВОД




ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
„ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР" (ГТО)
ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР
Диафильм в 2 частях
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД

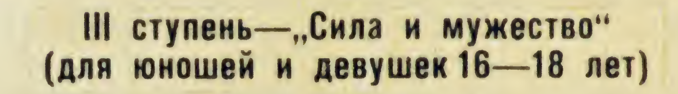
Часть I

Нормы и требования по туризму в системе ГТО

Ориентирование на местности по карте и компасу

Пешеходные походы

НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ТУРИЗМУ В СИСТЕМЕ ГТО



На серебряный значок
1 поход—на 20 *км*
или
2 похода—по 12 *км*

На золотой значок
1 поход—на 25 *км*
или
2 похода—по 15 *км*

IV ступень—„Физическое совершенство“ (для мужчин и женщин 19—28 лет)



При использовании велосипеда и лыж длина маршрута вдвое увеличивается, в горной местности—вдвое уменьшается.

Туристский групповой поход (в места, имеющие историческое значение, заповедники природы и т. д.) проводится с активным передвижением по всему маршруту. Снаряжение и продукты питания переносятся участниками похода. Проверка туристских знаний и умений, а также контроль за прохождением маршрута осуществляется руководителем похода или членом приемной комиссии по комплексу ГТО.



В походе проверяются знания и умения: ориентироваться на местности (открытой и в лесу) по карте и компасу; выбрать место для разбивки бивуака, установить палатку, разжечь костер, приготовить пищу; избрать способ преодоления искусственных и естественных препятствий; оказать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

На месте бивуака проводятся соревнования по ориентированию на местности (закрытый маршрут) на 1—2 *км* с 2—3 передвижениями по заданным азимутам.



Примерная схема похода на III ступень ГТО (золотой значок)



Маршрут: Подлесье—ур. Малины—оз. Черное—ур. Дунайка—оз. Тихое—ур. Зяблино—Подлесье (25 *км*).

Ориентирование (движение по карте и компасу) в лесных урочищах.

1-й день похода—переход 10 *км*, организация ночлега, краеведческая работа на территории бывшего партизанского лагеря.

2-й день похода—проверка туристских навыков, участие в соревнованиях по ориентированию и переход 15 *км*.

Краеведческая работа



Как изменилось лицо края.

Запись воспоминаний о земляках-героях.

Сбор геологических, ботанических и других коллекций для районного областного музея.

Полезно включить в поход 1—2 объекта экспедиции „Моя Родина—СССР".

Туристская экспедиция „Моя Родина—СССР“

Это составная часть Всесоюзного похода советской молодежи по местам славы ее народа. Экспедиция организована ЦК ВЛКСМ в 1973 г. Цель экспедиции—ознакомление:



с памятниками истории революционной борьбы народа,



с памятниками социалистического строительства,



с местами побед Армии страны Советов в гражданской и Отечественной войнах.

Цель экспедиции—ознакомление:



с местами,
где жили и трудились
революционеры,



с местами жизни и труда
деятелей культуры
народов нашей страны,



с местами, где сегодня
создаются богатства
социалистического государства—
заводы,
ударные комсомольские стройки,
колхозы и совхозы.

Особое место на карте экспедиции займут маршруты по местам жизни, революционной и государственной деятельности Владимира Ильича Ленина.



Полную информацию об экспедиции можно получить в штабах экспедиции, организуемых при райкомах, обкомах, крайкомах ВЛКСМ.

В туристских путешествиях и походах можно пользоваться различного рода картами-схемами.



Для походов на значки ГТО лучше всего пользоваться туристскими схемами. Удобны для походов схемы в масштабе 1:50 000; 1:100 000. Консультации по организации походов можно получить в ДСО „Трудовые резервы" или в туристских клубах.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ ПО КАРТЕ И КОМПАСУ

Топография

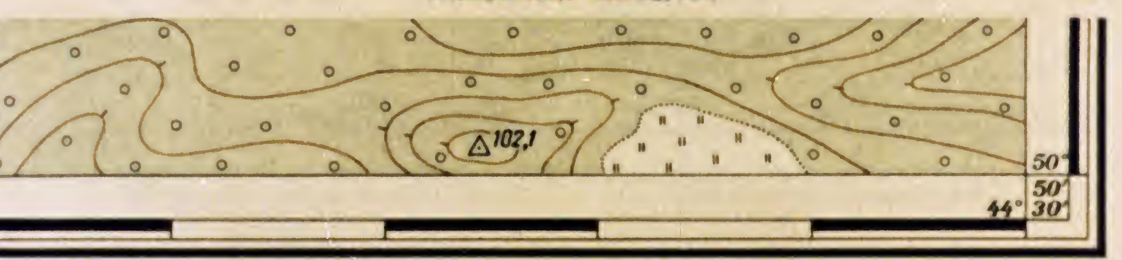
Масштаб карт—это степень уменьшения линейных размеров местности при переносе их на карту.

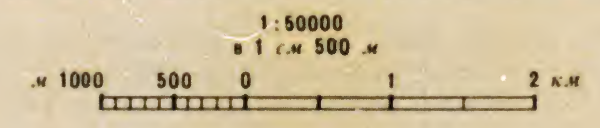
Численный масштаб

1 : 25000; 1 : 100000; 1 : 50000 и т. д.

Если зачеркнуть два последних нуля численного масштаба, то можно читать так: 1 *см* на карте—1000 *м* на местности.

Линейный масштаб





Измерение расстояний на карте



После замера расстояния циркуль или кусок бумаги прикладывают к масштабу. При замере большого расстояния циркуль прикладывают последовательно, причем его раствор не должен превышать 70—80°.

Основные условные знаки

Гидрография

кл. Ключ

Ручьи и небольшие реки

15 Ширина реки

20/5 Каменный мост

бр 1,2/Т — глубина/(качество дна) — Брод

0,2 Скорость и направление течения

Пороги

74 Озеро с отметками уровня

Опорные пункты и ориентиры

94,1 Пункты триангуляции

77,1 Репер нивелирования

Отдельное хвойное дерево

Отдельное лиственное дерево

+1,8 Отдельно лежащий камень

Памятник

Рельеф

217 Основные горизонтали и скатоуказатели

1346 Отметка высоты

Овраги

Скалистый обрыв

Пути сообщения

Железная дорога

Усовершенствованное шоссе с деревянным мостом и километровым столбом

Шоссе с живой изгородью

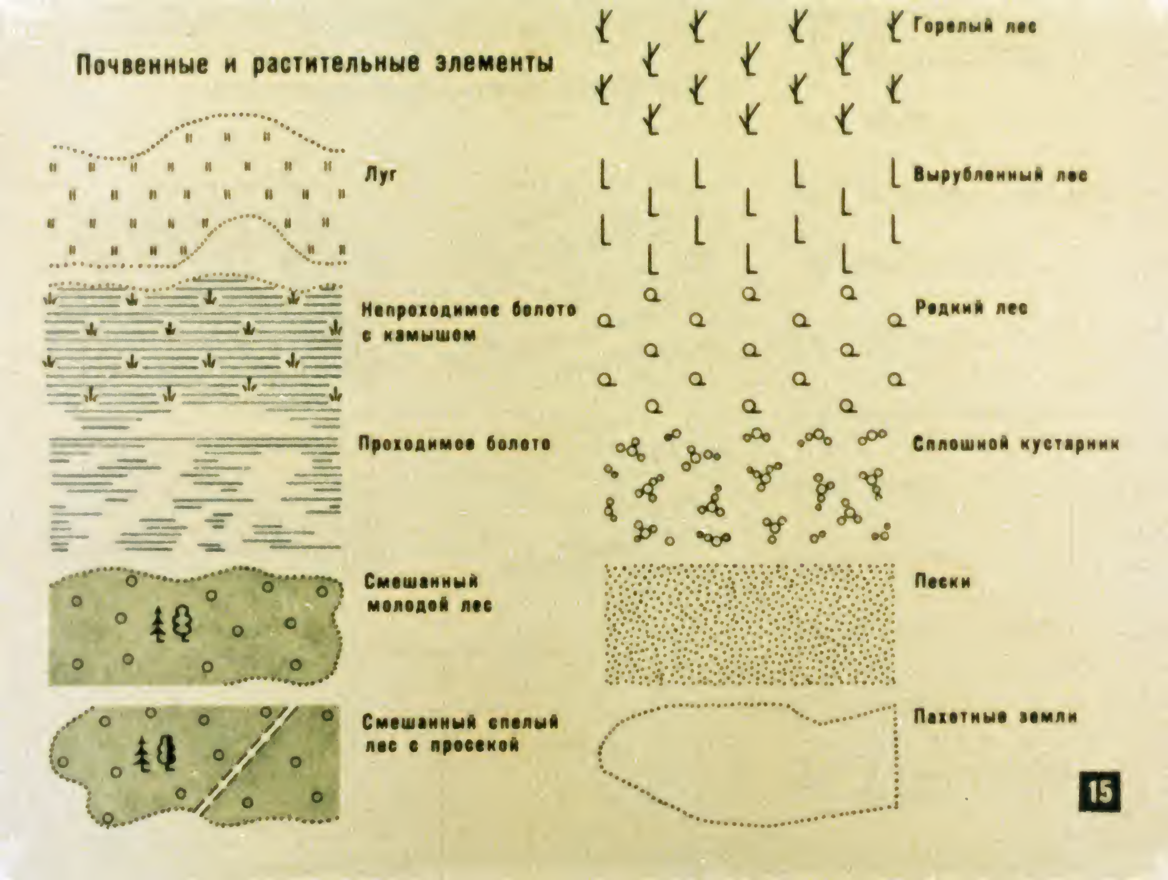
Грунтовая улучшенная дорога с мостом и телеграфно-телефонной линией

Полевая и лесная дороги

Тропа с пешеходным мостом

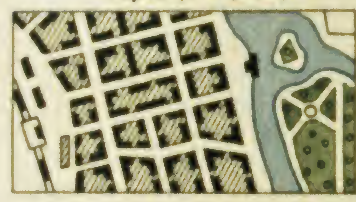
Зимняя дорога

Цифровые величины даются в метрах.

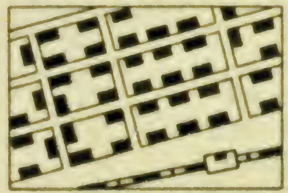

Почвенные и растительные элементы
Луг
Непроходимое болото с камышом
Проходимое болото
Смешанный молодой лес
Смешанный спелый лес с просекой
Горелый лес
Вырубленный лес
Редкий лес
Сплошной кустарник
Пески
Пахотные земли
15

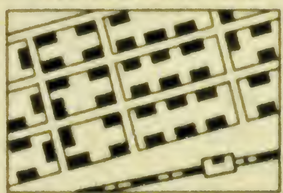
Населенные пункты, экономические и культурные элементы

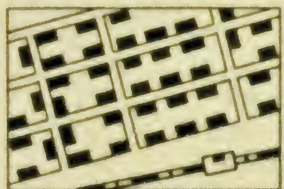
Город (с парком)



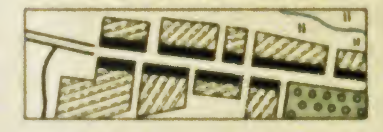
Поселок дачного типа







Поселок сельского типа

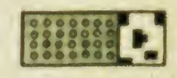


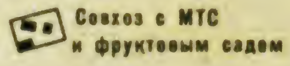
Поселок рассредоточенного характера





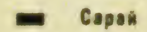
Отдельные дворы





Совхоз с МТС и фруктовым садом

Завод, фабрика, мельница с трубой



Сарай



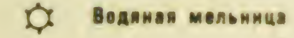
Лесничество, леспромхоз



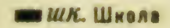
Дом лесника



Колодец

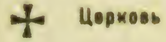


Водяная мельница



Школа

больн. Больница



Церковь

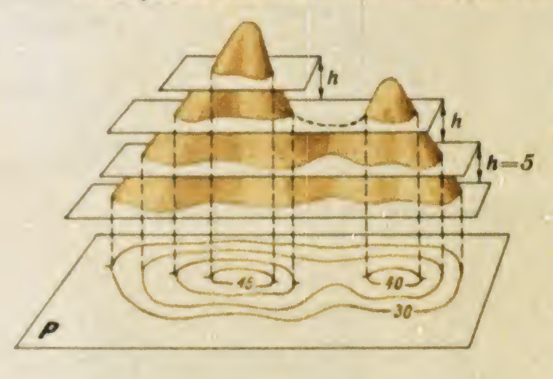


Кладбище



Почтово-телеграфная контора

Изображение земной поверхности способом горизонталей



Горизонталь—замкнутая линия, соединяющая на карте точки местности, одинаковые по высоте над уровнем моря.

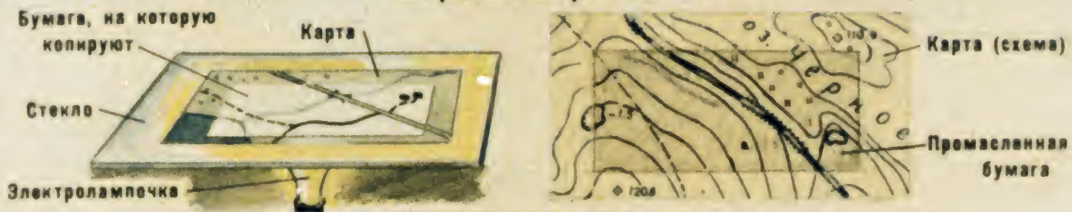
Свободный конец скатоуказателя (бергштриха) и основания отметки всегда обращены в сторону понижения ската.

Изображение основных форм рельефа способом горизонталей

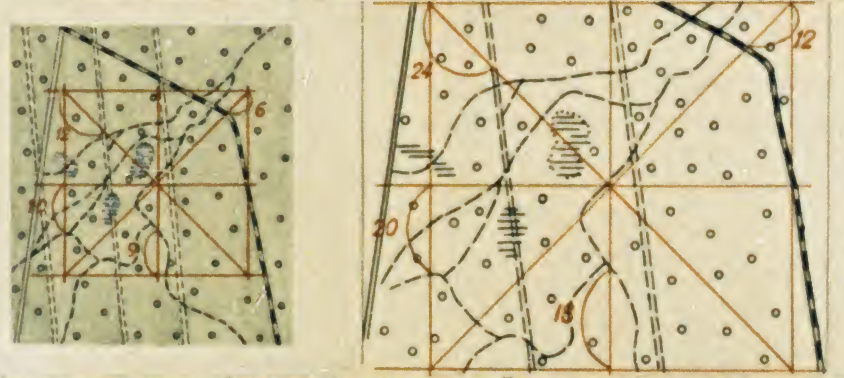


Возвышенность Котловина Хребет Лощина Седловина

Копировка карт и схем



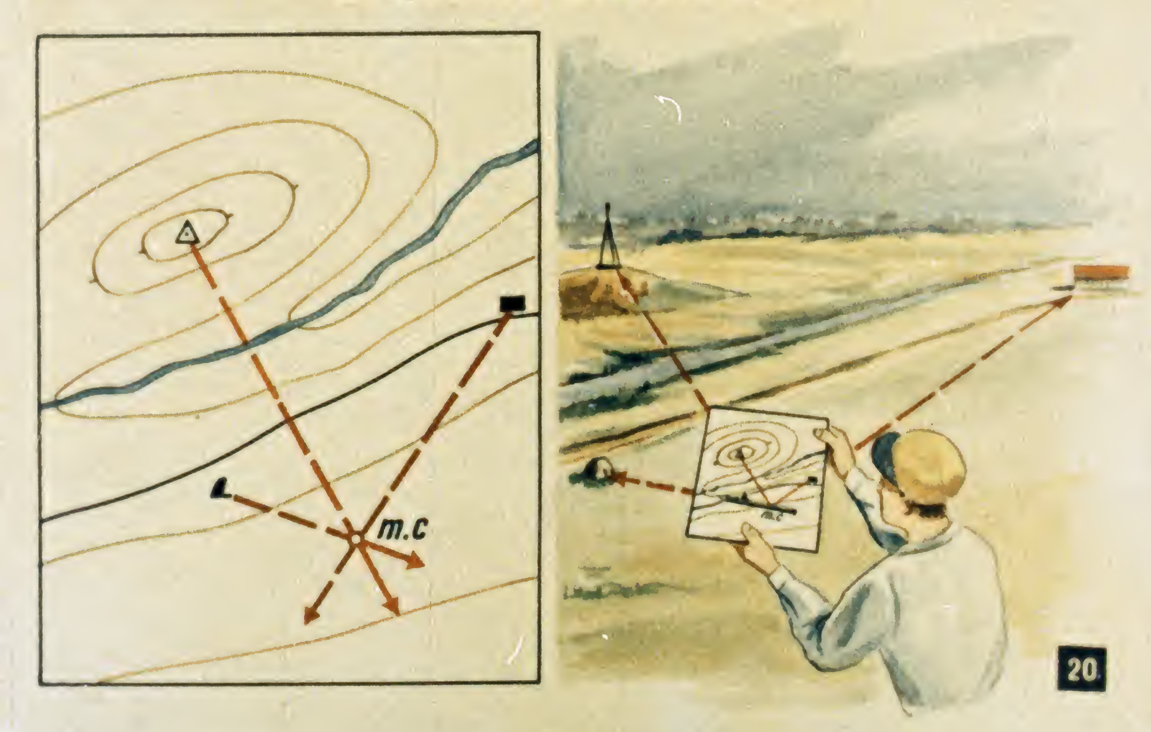
Копирование с увеличением (способом квадратов)



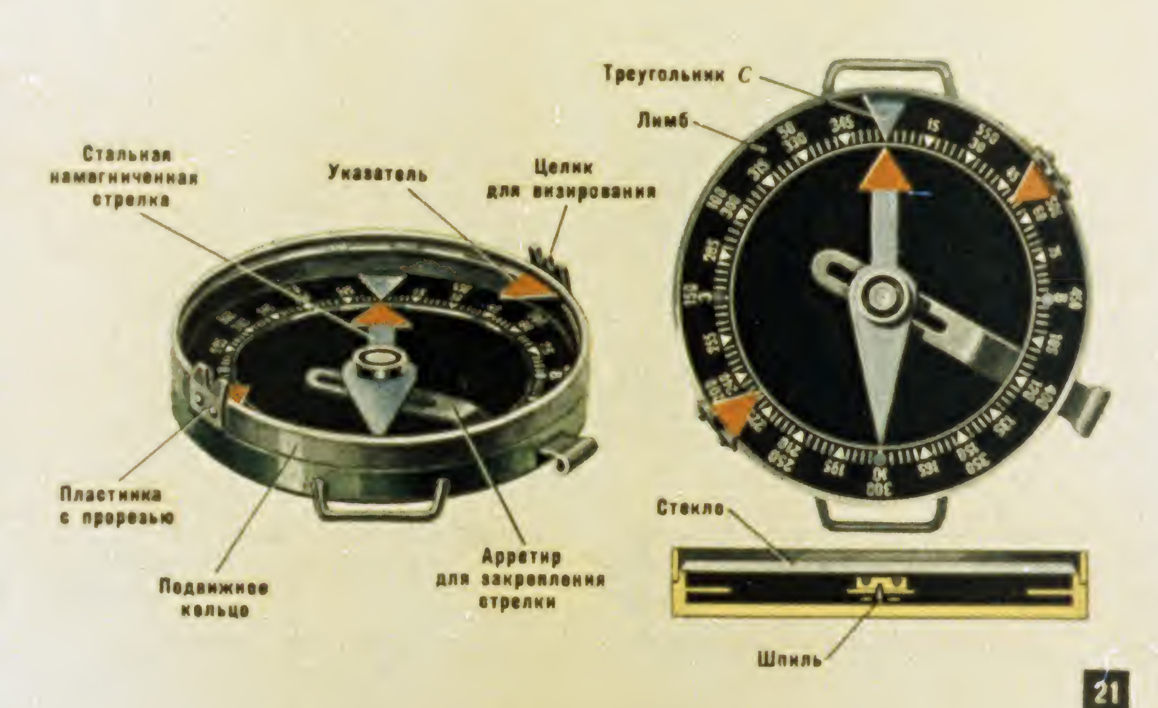
На участок карты (квадрат), подлежащий копированию, наносят вспомогательные линии. На бумаге вычерчивают квадрат с удвоенными (учетверенными) сторонами и со всеми вспомогательными линиями. При переносе условных обозначений (точек, границ) используют замеры координат точек от вспомогательных линий и переносят их с удвоением (учетверением) линейных размеров.


Ориентирование карты по линии местности
Определение на карте точки стояния засечкой по местному предмету
т.с.
19

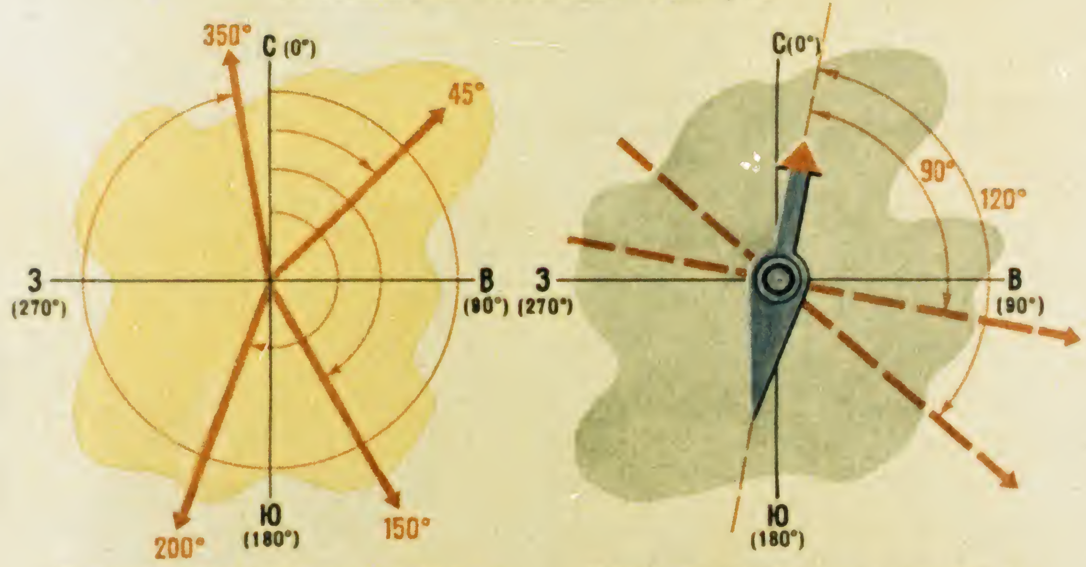
Определение на карте точки стояния обратной засечкой и ориентирование карты по двум или трем точечным ориентирам



Компас *Адрианова*



Истинный и магнитный азимуты



Истинный азимут — это угол между направлением на север (0°) и заданным направлением.

Магнитный азимут — это угол между направлением магнитной стрелки и заданным направлением.

Истинный и магнитный азимуты отсчитываются по часовой стрелке и выражаются в градусах.

Магнитное склонение



Угол между направлением на север (0°) и направлением магнитной стрелки в данной точке называется магнитным склонением.

Величина магнитного склонения дается на крупномасштабных картах.



Склонение восточное 6°45′

Если такой карты нет, величину магнитного склонения можно узнать в туристском клубе, секции.

Ориентирование карты с помощью компаса (по рамке карты)



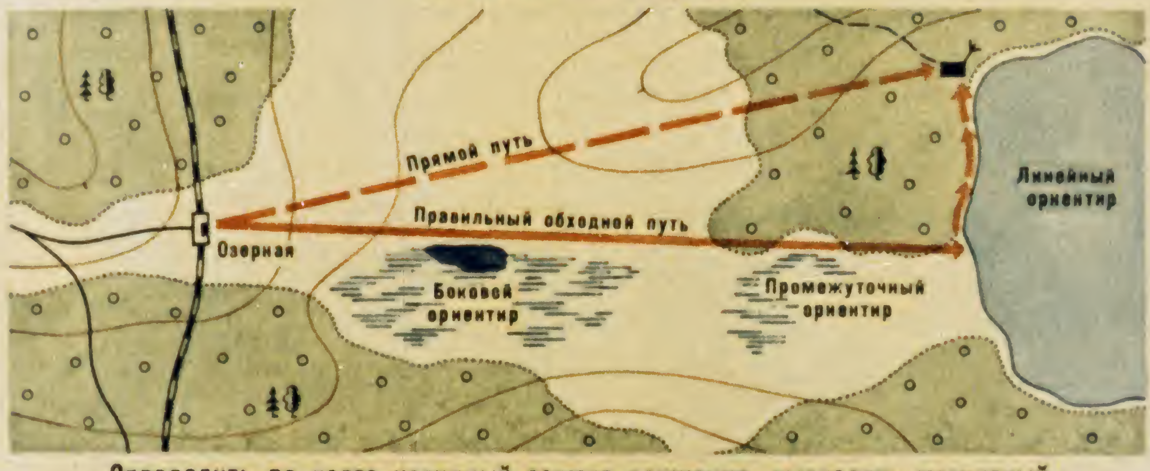
Определение истинного (географического) азимута по карте



Через исходную точку (и. т.) провести прямую, параллельную рамке карты (и. т. — С), соединить и. т. прямой с нужной точкой и замерить угол между северным направлением и. т. — С и направлением на нужную точку.

Если направление С—Ю на карте указано стрелкой, то прямая вычерчивается параллельно стрелке.

Движение по азимуту



Определить по карте истинный азимут движения, вычислить магнитный (отнять восточное магнитное склонение, прибавить западное). Наметить все промежуточные и боковые ограничительные ориентиры. Выйдя в исходную точку на местности, соответствующую точке на карте, от которой определялся азимут, установить указатель компаса на вычисленный азимут и вращать компас, пока *С* лимба не совпадет с северным концом магнитной стрелки. Линия прорезь—целик укажет нужное направление, по которому и двигаться к самому дальнему ориентиру. Затем все повторить.

При выборе конечного ориентира и в местах поворотов следует останавливаться на линейных ориентирах (широких к фронту движения). Чем длиннее путь по азимуту, тем шире выбирать ориентир.

Определение сторон света

С

З ≈19 ч 00 *мин*

В ≈7 ч 00 *мин*

Ю ≈13 ч 00 *мин*

По солнцу и часам

Ю

12 3 6 9

С

По тени в полдень
(13 ч 00 *мин* по местному времени)



Самая короткая тень—в полдень.

Определение сторон света



Все эти признаки дают приближенное определение сторон света.

ПЕШЕХОДНЫЕ ПОХОДЫ

Личное снаряжение участника




Групповое снаряжение
30

Укладка и ношение рюкзака



При укладке груза в рюкзак нужно положить: к спине — мягкое, вниз — тяжелое, сверху — посуду, рыболовные снасти, аптечку и т. п.; под клапан — плащ, штормовку, куртку, поролоновый коврик.

Режим передвижения

Распорядок дня — в зависимости от плана похода.

Подъем как можно раньше.

Основной переход — в начале дня до жары.

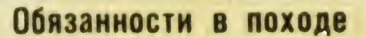
- Средняя скорость 3,5—4,5 *км/ч*
- Движение равномерное — без рывков.
- Темп — по слабейшему в группе.
- Более сильным — больший груз.



Дневной обеденный привал на 2—3 *ч*.



Остановка на ночлег не позже чем за 2—3 *ч* до темноты.



Обязанности в походе



Замыкающего

Не оставляет ни при каких условиях никого сзади себя, сигнализирует руководителю о необходимости остановки, оказывает первую помощь (имеет медикаменты).

Руководителя группы

Указывает направление движения, периодически проверяет состояние туристов, подает сигналы на остановки и продолжение пути, указывает порядок преодоления препятствий, обеспечивает безопасность, заранее подбирает места привалов и ночлегов.

Направляющего

Выбирает путь в направлении, указанном руководителем группы, соблюдает ровный темп движения.



Первый привал—через 10—15 *мин* после начала похода. Задача—устранить все неполадки в снаряжении и форме.

Можно помыть ноги (обязательно насухо вытереть), ополоснуть лицо, торс.

Не пить!

Меры, применяемые при утомлении

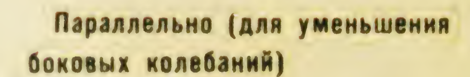
Признаки утомления: бледность, потливость, неровное дыхание, потеря координации движений, появление разрывов в колонне.



Смена впечатлений, условий движения и другие эмоциональные факторы помогают преодолеть усталость.

Техника движения (ходьбы)

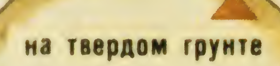
Постановка стопы



Параллельно (для уменьшения боковых колебаний)

При подъеме на полную стопу

На спуске:



на твердом грунте

на сыпучем грунте

Выравнивание центра тяжести





ПРАВИЛЬНО НЕПРАВИЛЬНО


Траверсирование склонов
Преодоление крутых подъемов
37

Переход через болота



Рюкзак нести на одной лямке.

Движения по труднопроходимым болотам избегать.


Переправы через небольшие речки, ручьи
Узел булинь
Узел проводника
На простых участках
С шестом
Стенкой
На сложных участках
Страхующая веревка
Вспомогательная веревка
39



При уходе с бивуака все привести в порядок: яму для мусора закопать, оставшиеся дрова, сухие ветки сложить на открытом месте.


ОПАСНЫЕ МЕСТА!
На высоком крутом берегу (обвал)
На низком берегу озера
(при поднявшемся ветре может залить водой)
Под высоким деревом
(удар молнии, падение дерева при сильном ветре)
Под крутым склоном
(камнепады, обвалы)
4

Установка палатки

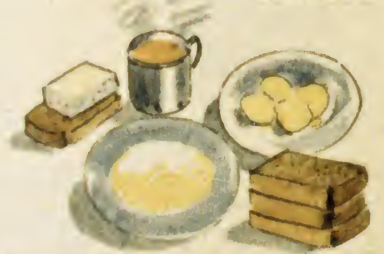


Приготовление пищи в походе

Рекомендуемый дневной рацион. Общая калорийность 3000—3200 *кал.*



Общий вес—1440 г. Калорийность—3300 *кал.*







Завтрак
Каша манная на молоке (200 г)
Картофель отварной с маслом (15 г)
Кофе с сахаром (30 г)
и со сгущенным молоком (30 г)
Брынза (20 г)
Хлеб (250 г)

Обед
Суп из концентратов
Макароны с мясом и
острым томатным соусом
Компот с сахаром (30 г)
Хлеб (150 г)

Ужин
Каша рисовая с маргарином
Чай с сахаром (200 г)
Брынза (40 г)
Хлеб (250 г)
Масло (15 г)

Водный режим

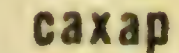
Общее количество воды в день 2,5—3,0 *л* (включая суп).

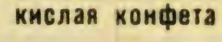


В ПОХОДЕ НЕ ПИТЬ!



При сильной жаре:



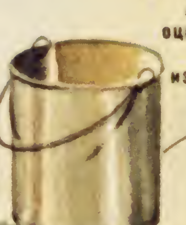




чернослив



Во избежание пищевых отравлений:



Не применять оцинкованную посуду и посуду из обычной жести.



Не приготовлять кислой пищи (зеленые щи, салат с уксусом и т. п.).



Не брать банок со вздутыми крышками.



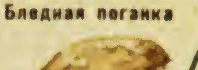




Не применять при наличии гнилостного запаха!



Не брать в рот стволы зонтичных растений (возможно отравление цикутой).







Не собирать неизвестные грибы и ягоды (особенно опасна бледная поганка, похожая на шампиньон).

Подготовка, переноска, хранение продуктов



В полиэтиленовом пакете

Смазать жиром, завернуть в пергамент.





В бидонах

В жестяных банках



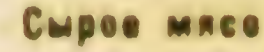
Во фляге

СОЛЬ

САХАР

В матерчатом мешочке и в полиэтилене (так же крупы, конфеты, муку и пр.)

На ночь масло, колбасу и т. п. хранить в земляной яме.



Сырое мясо

На один день посолить и переложить листьями крапивы. Еще лучше предварительно обжарить и залить жиром.



Очаги и костры для приготовления пищи

Костры разрешается раскладывать только в местах, полностью исключающих возможность возникновения пожара.



Вдали от деревьев, сухой травы, на песке или мелких камнях

Ни в коем случае не разжигать костер на торфяной почве!



Перед уходом костер тщательно залить, заложить дерн на место.

Снять дерн, окопать канавкой.

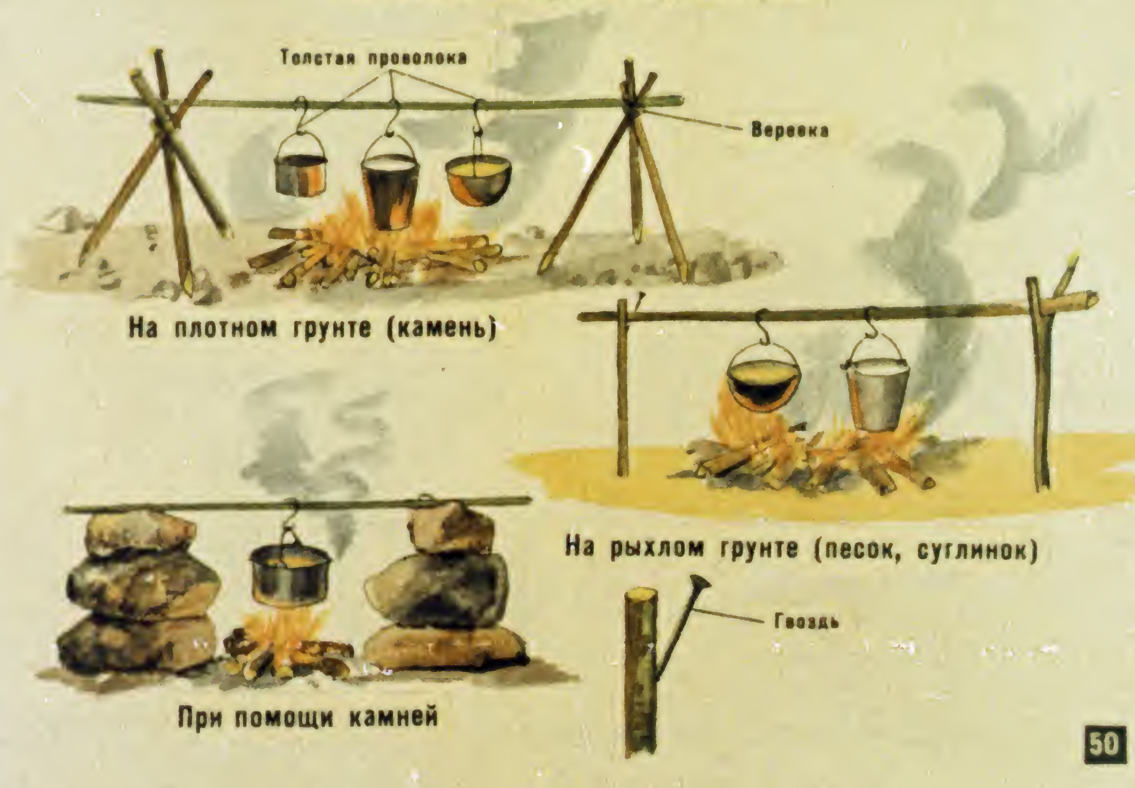
Лесной пожар, возникший по вине туристов, охотников, рыболовов—преступление, караемое законом!


Запрещается разжигать костры
Рядом с лесом
В хвойном молодняке
На старых вырубках
Рядом с сухой травой, мхом, камышом
На торфяниках
(возможен подземный пожар)
На каменистых россыпях
48

Типы костров



Лучшее топливо—сухая ива, сухостой ели, сосны, березы, корневища, сухие сучья, сухой валежник. Растапливать заструженными сучьями, берестой, мелкими сухими ветками ели, можжевельника, огарками свечей, сухим спиртом.



Подвеска посуды над костром
Толстая проволока
Веревка
На плотном грунте (камень)
На рыхлом грунте (песок, суглинок)
Гвоздь
При помощи камней
50

В сухое время разжигание костров запрещается повсеместно. В этом случае используются переносные газовые плитки, примусы.

Примус туристский
или
типа „Шмель“

Плитка



Для экономии времени и горючего применять в пищу концентраты супов, каш.


Конец I части

0 1 2 7

1979

1 1 4 0

ЛЕНИНГРАДСКИЙ
ОПЫТНЫЙ
ЭЛЕКТРОТЕХНИЧЕСКИЙ
ЗАВОД




ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
„ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР“ (ГТО)
ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР
Диафильм в 2 частях
ТУРИСТСКИЙ
ПОХОД

Часть II



ЛЫЖНЫЕ ПОХОДЫ

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА МЕСТНОСТИ

С

Ю

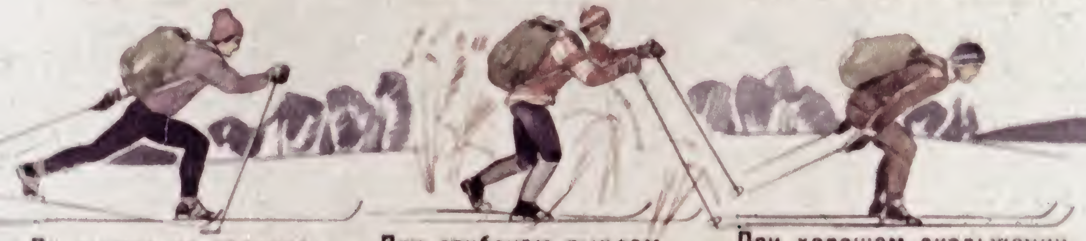

ЛЫЖНЫЕ ПОХОДЫ
Одежда и дополнительное снаряжение участника лыжных походов
Обувь должна быть достаточно свободной.
Бахилы
Штормовые брюки
Шерстяной или хлопчатобумажный носок
Шерстяной носок
Ботинок
Ремонтный набор
2

Применение лыжных ходов в походах

Попеременного двухшажного

Попеременного четырехшажного

Одновременного бесшажного, одно- и двухшажного



По лыжне на равнине и под уклон, на пологих подъемах.

При глубоком рыхлом снеге, плохом скольжении, при движении по кустарнику.

При хорошем скольжении, на легких уклонах.

Подъем попеременным способом:

скользящим шагом



на самых пологих склонах

ступающим шагом

на более крутых склонах


Подъемы на крутых склонах
„Лесенкой"
„Елочкой"
Постановка лыжи
на внутреннее ребро
„Полуелочкой"
Во избежание проскальзывания
и падения лыжи ставить строго
параллельно склону.
Лыжи ставить на внутреннее
ребро; упор на палки сзади.
Лыжу, направленную вкось,
ставить на ребро.
4



Стойки при спусках

В выпаде

Основная

На траверсе обледенелого склона с опорой на ребра лыж

С опорой локтями на колени

Для улучшения видимости на незнакомых склонах идти в основной стойке.



Преодоление бугров, впадин
Преодоление бугра на спуске
Преодоление впадины на спуске
6

Преодоление выката и встречного склона



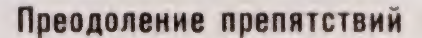
При выходе на плоскость, не останавливаясь, отойти в сторону, чтобы не помешать следующему.


Способы торможения
Полуплугом
Плугом
Падением
Палками сбоку
8

Повороты на ходу

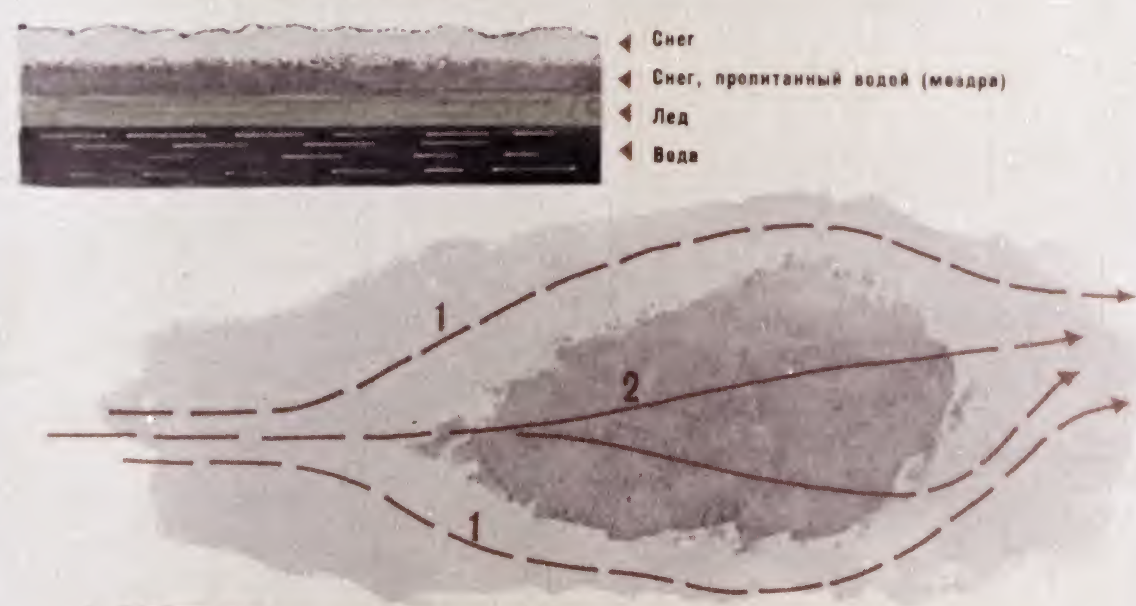


Все повороты делать очень плавно. При резких поворотах инерция рюкзака способствует падению.



Преодоление препятствий

Преодоление зоны „подлипа"



1. Обойти зону.
2. Попав в зону, идти по целине безостановочно скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Опасные зоны на льду водоемов

Лед, подмытый течением

Опасная зона

Остров

Опускание уровня воды под береговым припоем льда

Пустота

Опасная зона

Промоины от действия родников



Прокладка лыжни



При группе в 10—12 туристов прокладчик идет 1 *мин*, затем сходит с лыжни и, пропуская группу, встает на лыжню перед замыкающим. Ориентировку ведет 4—5-й турист от прокладчика, который при каждой смене пропускает вперед одного туриста.

Ремонт лыж в пути

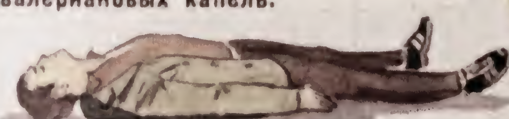


ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Обморок

Признаки: бледность, головокружение, тошнота, потеря сознания, похолодание конечностей.

Уложить с низко опущенной головой, расстегнуть одежду, дать нюхать нашатырный спирт. После обморока — отдых, прием крепкого чая, кофе, валериановых капель.



Солнечный или тепловой удар

Признаки: покраснение лица, слабый пульс, потеря сознания.

Положить с приподнятой головой в тень. Смачивать голову холодной водой.

Травматический шок

Появляется в результате сильных, обширных ушибов, ранений, ожогов, трясках при транспортировке и т. д. Признаки: упадок сил, неподвижность, бледность, частые пульс и дыхание, рвота, падение артериального давления.

Если не повреждена брюшная полость — крепкий чай, кофе, вино, соляно-щелочное питье. Немедленная транспортировка в больницу (головная часть носилок низко опущена).

Соляно-щелочное питье:
вода — 1 л,
питьевая сода — 1 чайная ложка,
соль — 1/2 чайной ложки.



Ушибы, растяжения, потертости, намины

Признаки: боль, кровоподтеки, припухлость.

Наложить давящую повязку, холодный компресс; через сутки — тепло.



Размочив обувь, разбить складки при помощи чурбанчика, убрать складки на носках. Ранки слегка смазать йодом или раствором марганцевокислого калия, наложить повязку со стрептоцидовой мазью.

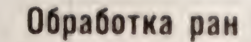


При вывихах попыток к вправлению не делать, транспортировать в больницу, руку подвесить на косынку. При вывихе ноги транспортировать в положении лежа.

Сотрясение мозга

Признаки: головокружение, тошнота, рвота, временная потеря сознания. Пульс вначале замедлен, затем частый, но слабый.

Уложить в тень и так, чтобы голова была чуть выше ног. Покой, холодные компрессы, лед. Транспортировать только при возвращении сознания и с чрезвычайной осторожностью.

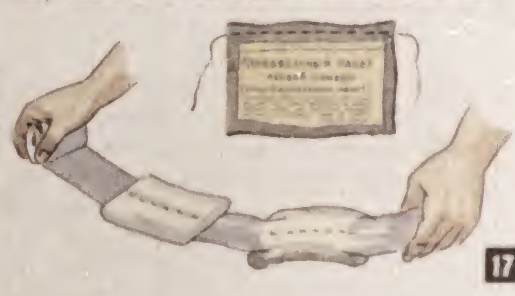


Обработка ран

Небольшие раны обтереть спиртом, одеколоном или водкой; смазать йодом, или коллодием, или каплей клея БФ-6, или заклеить лейкопластырем.



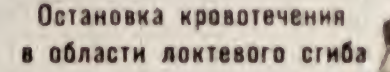
Большие раны после обработки перевязать индивидуальным пакетом.



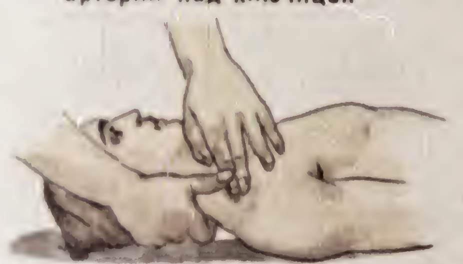

Остановка артериального кровотечения
(кровь алого цвета, пульсирует)
Наложить жгут на 1—1,5 *ч*. Каждые полчаса ослаблять его на 5—6 *мин*, при этом прижать артерию, чтобы избежать большой потери крови.
Немедленно к врачу!
18

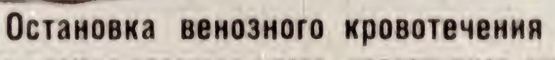
Остановка артериального кровотечения

Прижатие подключичной артерии над ключицей

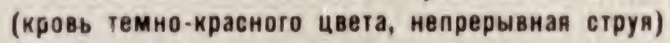


Остановка кровотечения в области локтевого сгиба

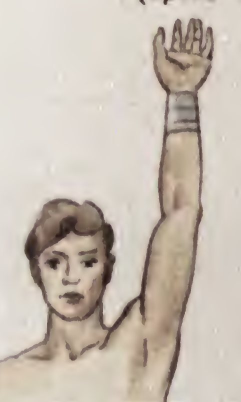




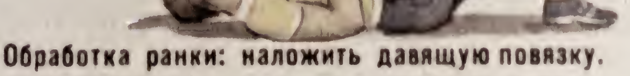
Остановка венозного кровотечения



(кровь темно-красного цвета, непрерывная струя)



Поднять конечность вверх.

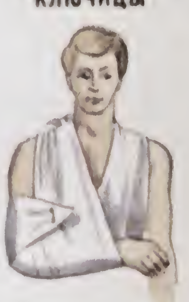


Обработка ранки: наложить давящую повязку.

Переломы

Наложение шин

При переломе ключицы



На плечо



На предплечье



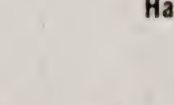
На кисть и пальцы



На бедро



На голень и стопу





Помощь тонущему

Подплыть сзади, взять под мышки и, поддерживая голову над водой, плыть к берегу.

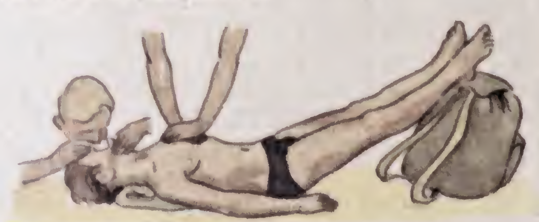


Очистить полость рта, вытянуть язык и удалить жидкость из дыхательных путей и желудка.



Непрямой массаж сердца

Уложить на землю, сделать 50—60 энергичных толчков и 12 вдуваний воздуха в минуту. Во время вдувания массаж прекратить.



Искусственное дыхание изо рта в рот



Отморожения

При низких температурах, особенно при сырой погоде, влажной одежде, ветре и нарушении нормального кровообращения (тесная обувь), может наступить отморожение тканей и общее замерзание организма.

Признаки отморожения: побледнение кожи, потеря чувствительности.

Профилактика: сухая обувь, носки. Верхняя одежда плотная, ветрозащитная. Проверка чувствительности пальцев рук, ног, осмотр лица друг у друга.



Сильные маховые движения ног и рук до восстановления чувствительности.

Энергичный массаж пальцев ног рукой, куском сухой шерсти (но не снегом).

Осторожный массаж отмороженного участка с последующим обтиранием одеколоном, спиртом и наложением теплой повязки (вата) без применения мазей.

При появлении пузырей массаж не делать.

Внутрь горячий чай, кофе, вино.


Транспортировка пострадавших
С использованием простыни
На плече
В сидячем положении

Транспортировка пострадавших





При травмах позвоночника транспортировать на животе.

Содержание аптечки



Таблетки





Жаропонижающие

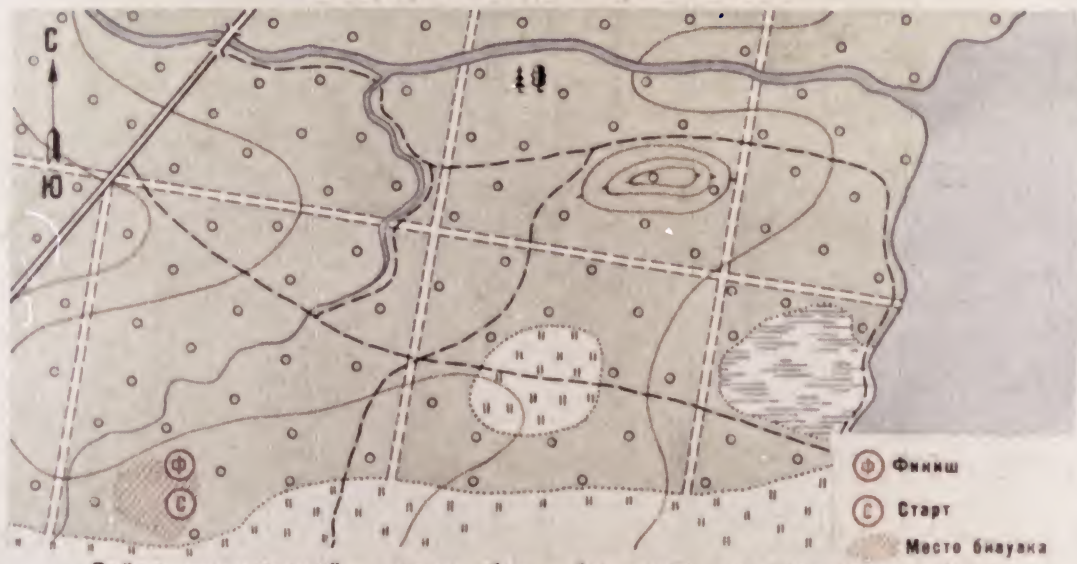
От головной боли

От желудочных болей

Количество зависит от состава группы.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА МЕСТНОСТИ

Выбор района для соревнований



Район соревнований должен быть безопасен для движения, хорошо проходим, иметь ограничительные ориентиры (шоссе, река, озеро, поле, ж. д. и т. п.). Необходимо наличие нескольких четких линейных и точечных ориентиров (холм, поляна, болото, пересечение просек, троп).

Постановка контрольных пунктов (КП)

1. Ознакомление с районом.

2. Примерно наметить трассу 1—2 *км*, например: через южную окраину поляны к болотцу, затем к холму, к пересечению троп с просекой и на финиш.

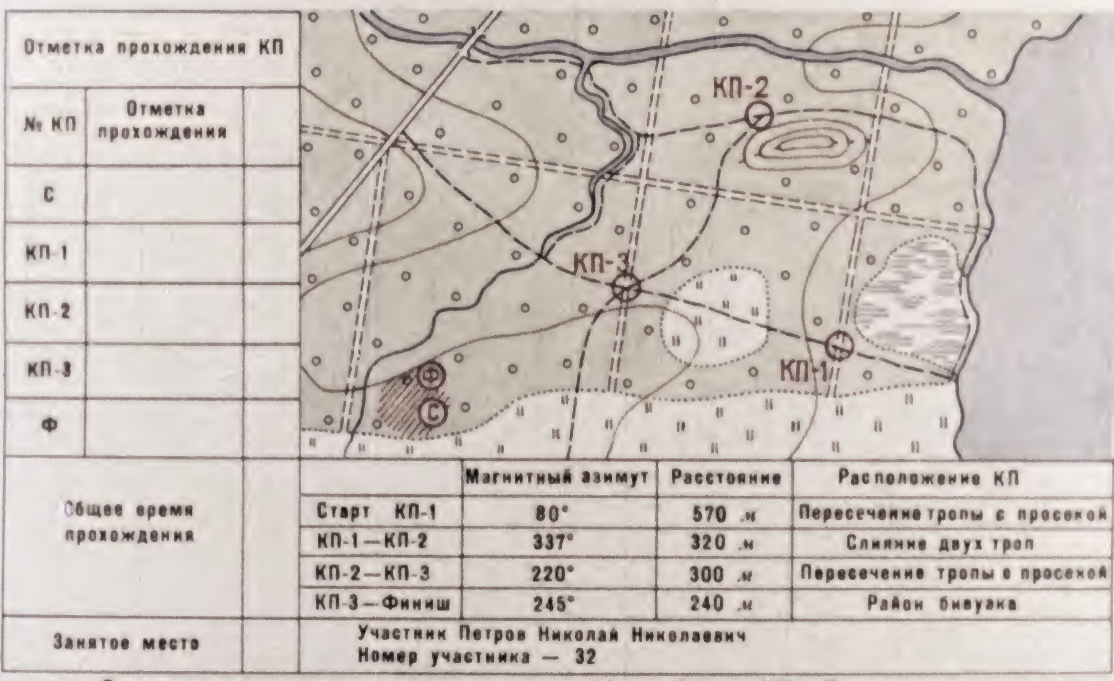
3. Двигаясь от старта точно по магнитному азимуту, замерять пройденное расстояние мерной лентой (или точным подсчетом шагов), найти четкие точечные ориентиры и поставить на них или вблизи от них КП.

Все записывать. Вернувшись, составить задание.



Задание: магнитный азимут 80°—570 *м*; магнитный азимут 337°—320 *м*; магнитный азимут 220°—300 *м*; магнитный азимут 245°—240 *м* Ф.

Выдача задания
(карточка участника)



Отметка прохождения КП		
№ КП	Отметка прохождения	
С		
КП-1		
КП-2		
КП-3		
Ф		
Общее время прохождения		
Занятое место		

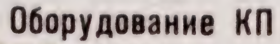
	Магнитный азимут	Расстояние	Расположение КП
Старт КП-1	80°	570 м	Пересечение тропы с просекой
КП-1—КП-2	337°	320 м	Слияние двух троп
КП-2—КП-3	220°	300 м	Пересечение тропы с просекой
КП-3—Финиш	245°	240 м	Район бивуака

Участник Петров Николай Николаевич
Номер участника — 32

Отметка о прохождении заполняется судьей на КП. Выход со старта и прибытие на финиш—судьей. Общее время и занятое место проставляется главным судьей.

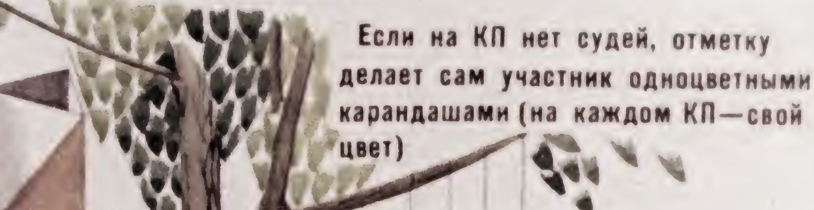
Если невозможно снабдить участников схемой, следует максимально сократить дистанцию (до 1,0 *км*) и выдать задание в виде азимутов, но с точным описанием места расположения КП. В этом случае КП ставить только на четко различимых точечных ориентирах. Линия движения может проходить по линейным ориентирам.





Оборудование КП





Если на КП нет судей, отметку делает сам участник одноцветными карандашами (на каждом КП — свой цвет)

Знак КП должен быть хорошо виден на расстоянии 25 *м*.

или подвешенной печаткой,



Можно нанести красно-белые полосы на дерево, столб.

КП-1

или списыванием пароля цветным карандашом КП.



На КП должен быть лист протокола, куда судьи или сам участник записывает свой номер.

Советы участнику



Хорошо знать ширину своего шага для данных условий бега и все время контролировать пройденное расстояние, считая пары шагов.

Точно определять по компасу нужное направление, особо следя за совпадением северного конца стрелки с указанием „С“ на лимбе.



Никогда не заходить за ограничительные ориентиры.



При потере ориентировки возвратиться в район бивуака, выйдя на ограничительный ориентир и двигаясь вдоль него.

Обход мелких препятствий

Обходить поочередно справа и слева, выравнивая линию движения.

Использование тени (солнца) для ускорения движения



Установив направление движения, определить на глаз угол между ним и тенью и бежать, выдерживая этот угол.

За 1 час тень смещается на 15°.

Отыскание КП

Если по пройденному расстоянию вы предполагаете, что КП где-то близко, но его не видите, не мечитесь в разные стороны, а попробуйте отыскать его

по способу „квадрат“ или по способу „зигзаг„



Обычно забирают „влево“, поэтому первые „квадраты“ выгоднее обегать вправо.

Зимние соревнования

Проводятся по маркированной трассе с проложенной лыжней. На трассе поставлены два-три КП. Участнику дается карта, на которой он должен сделать проколы в тех местах, где, по его мнению, стоят КП. Судьи обводят проколы кружком и подписывают.

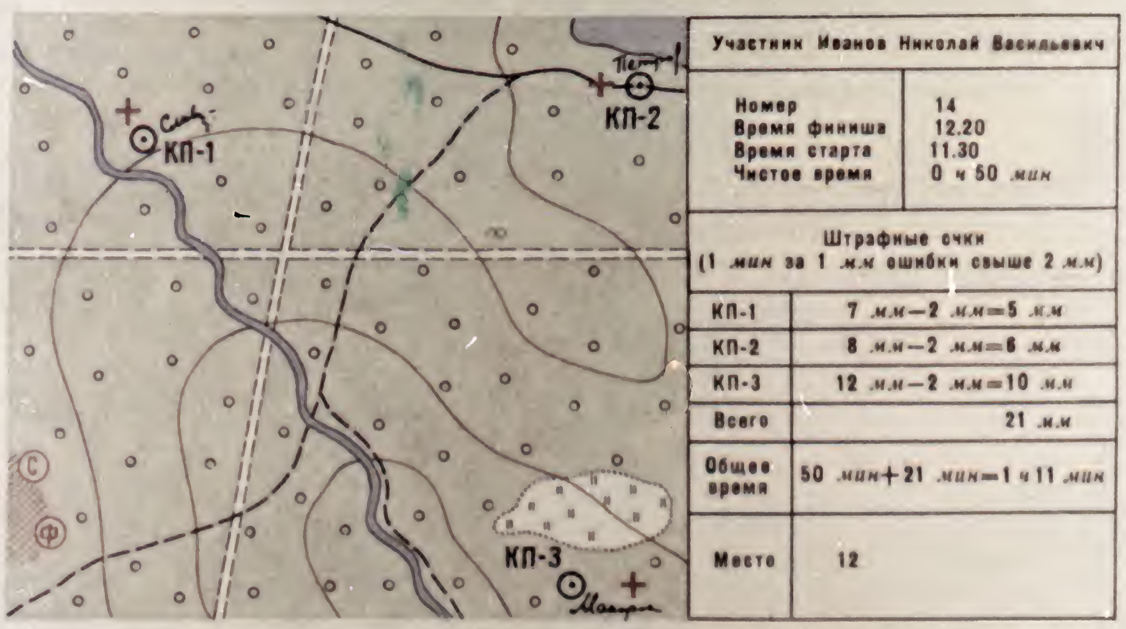


Постановка дистанции



Лыжня может прокладываться произвольно, но прямолинейными отрезками, с резко выраженными переломами азимутов. Места для КП выбираются или на ориентире (КП-2), или вскоре после прохождения какого-либо ориентира (КП-1 и КП-3). На карту участника ни лыжня, ни КП не наносятся.

Карта участника



Участник Иванов Николай Васильевич	
Номер Время финиша Время старта Чистое время	14 12.20 11.30 0 ч 50 мин
Штрафные очки (1 мин за 1 мм ошибки свыше 2 мм)	
КП-1	7 мм − 2 мм = 5 мм
КП-2	8 мм − 2 мм = 6 мм
КП-3	12 мм − 2 мм = 10 мм
Всего	21 мм
Общее время	50 мин + 21 мин = 1 ч 11 мин
Место	12

МАСШТАБ 1 : 10 000

⊙ Прокол участника

+ Действительное положение КП

Действительное положение КП наносится на карту трафаретом после финиша.

Советы участнику

1. Получив карту, точно определить азимут лыжни и карандашом прочертить его на карту до ее края; дойдя до КП-1 определить расстояние от ручья до КП и сделать прокол. То же делать на всех КП и при всех переломах азимутов.

2. Прочерчивание всех азимутальных направлений лыжни делать очень тщательно.



Расстояние от озера до КП-2 определять не надо, так как КП-2 стоит на пересечении лыжни с дорогой.

Конец диафильма

Автор *В. В. Добкович*

Консультант заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР *Э. И. Рохлин*

Художники *В. А. Власов, Л. М. Киселев*

Редактор *В. М. Чагина*

М 31028

Издано Фабрикой экранных учебно-наглядных пособий
Всесоюзного треста производственных предприятий
Государственного комитета Совета Министров СССР по профтехобразованию
ЛЕНИНГРАД, 198095
ул. Зои Космодемьянской, 26
-1974-